

气温下降,消化道疾病患者增多,市中医院专家: 脾胃病病程长、易反复 冬季宜采用膏方调理

最近这段时间,由于天气降温、早晚温差大,不少人的消化系统都出现问题,不得不前往医院就诊。其中,急性肠胃疾病和慢性胃病发作的患者占了很大比重。市中医院消化科专家称,胃肠疾病的产生多与人体肝、脾、胃的虚、滞、失和有关,冬季进行膏方调理较为适宜。

气温下降,慢性胃病发作人群门诊明显增长

“哎哟,难受死我了,怎么一到这个时间段我就犯胃病,医生你说这可怎么办呀!”昨天,在市中医院,消化科门诊外聚集了不少就诊患者。

市民李先生说,他是个“老胃病”了,肠胃功能不太好,平时饮食注意些倒也不会有什么太大不适,就是每到秋冬换季、天气骤降的时候,就会异常难受。“不管吃不吃东西,都感觉腹胀腹痛,还经常吐酸水,现在弄得我都不太敢吃东西了。”

像李先生这样的胃病老病号还真不少。据消化一科主任胡兵介绍,近期受天气影响,前来治疗胃病的患者明显增多,

脾胃病病程长、易反复,适合服用膏方调理

“消化系统疾病的发生,外因方面可以说是受到冷空气的影响,但更主要的,是由饮食习惯和作息不规律所导致。”胡兵说,慢性胃病患者的发作主要集中在消化性溃疡方面,包括胃溃疡、十二指肠溃疡、食管下端溃疡等,大多有腹胀胃痛、呕吐酸水、胃出血等症状。对于一些慢性脾胃病患者,胡兵建议采用膏方调治。

所谓膏方,又称膏滋剂,融合了博大的中医精华。医生通过望、闻、听、切患者的病情、体质,依据中医理论,经辨证开出处方,然后采用药材精心熬制,再加蜂蜜或胶类药材制成便于服用的膏状制剂。其优点是克服了中成药、保健品千人一方的缺点,实现了个性化制药,避免

“就门诊情况来看,以急性肠胃疾病和慢性胃病的患者为主,尤其是慢性胃病发作患者的门诊量要比平时明显增长。”

据了解,秋冬季本来是消化道疾病的高发季节,由于天气寒冷,胃肠道免疫屏障功能下降,任何一些刺激都容易诱发肠胃疾病,如果本身消化系统功能就比较弱,那就极易诱发急性肠胃炎。

胡兵建议,预防此类疾病的发生切忌暴饮暴食、酗酒,少吃辛辣食物。此外,应规律作息,及时用药,必要时可遵医嘱预防性服药。为避免严寒受凉,应适时添加衣物,夜间活动更应注意保暖。

了汤药煎煮麻烦、服用痛苦等弊端,质地滑润细腻,口感好,服用方便。

为啥膏方多提倡在冬天服用呢?胡兵解释说,中医学认为“天人相应”,即人体与天地之气息息相关。随着一年四季气候的不同,人体生理也随之发生春生、夏长、秋收、冬藏的变化。

“冬季是万物收藏的季节,人体阳气、阴精均藏而不泻,营养物质能充分吸收、利用和储存,因而在这段时间选择适合的膏方进行调补,能最大限度地发挥膏方的作用,使来年阴阳平衡,五脏六腑协调,气血和顺。”胡兵强调说,大多数脾胃病的特点是长期易反复,易受气候影响,需长期服药调治,而膏方因服用方便,保质期长,更适宜胃肠病治疗。

慢性胃炎多为肝、脾有恙,膏方调理可化虚、寒

胡兵表示,膏方具有“营养、滋补、预防、治疗”的综合作用。慢性脾胃疾病中,适合服用膏方的主要有慢性胃炎、功能性消化不良、慢性腹泻、慢性功能性便秘的患者。

他介绍,慢性胃炎是由不同病因引起的各种慢性胃黏膜炎性病变,其临床表现为长期的上腹部疼痛、饱胀、烧心、呕吐及食欲不振等消化道症状。根据胃黏膜的病理变化又可分为浅表

性胃炎、萎缩性胃炎、肥厚性胃炎。

“中医上认为,该病多与肝、脾有关,‘不通则痛’所致,其中对于肝郁脾虚、脾胃虚寒,胃阴不足型,膏方调理最为适宜。多使用香苏散、良附丸、保和丸、柴胡疏肝散、黄芪建中汤等。”胡兵如是说。慢性胃炎中,萎缩性胃炎为癌前疾病,近几年发病率呈增多趋势,需要引起大家的注意。该病内因主要为先天禀赋不足、脾胃素虚

等,外因方面包括饮食不节、情志失调、外邪犯胃(如Hp感染、药物所伤、环境污染)。

萎缩性胃炎的治疗是一个漫长的过程,很适合采用膏方调治。方剂里主要使用太子参、炒白术、北沙参、仙鹤草、丹参、莪术,再加上有扶正抗肿瘤作用的薏苡仁、半枝莲、白花蛇舌草等。胡兵称,中医中药在治疗萎缩性胃炎方面有很大的优势,有些患者通过中药调治,可以达到萎缩逆转。

肝、脾、胃失合易得病,膏方调理可缓解

对于功能性消化不良,中医主张使用保和丸、二陈汤、平胃散、越鞠丸、枳术丸、补中益气汤、益胃汤等调治。

胡兵说,功能性消化不良指的是胃和十二指肠的消化功能障碍,以上腹痛、反酸、恶心、腹胀、早饱等临床表现的症候群,持续或反复发作,并排除可解释该症状的其他相关疾病。该病可分为上腹痛综合征和餐后不适综合征两型。

“中医认为,本病病位在胃,与肝、脾有关,病机为脾虚肝郁,胃失和降脾。其中虚气滞证、肝胃

不和证、脾胃虚寒证,较宜用膏方调养。”

另外,慢性腹泻和慢性功能性便秘也是消化内科的常见病。

慢性腹泻是一种长期排便次数过多,或大便不成形的疾病,病机为脾虚湿盛,还与肝、肾有关。主要分为肝脾不和、脾肾阳虚、脾虚泄泻,适宜用膏方调治。主要使用藿香正气散、葛根苓连汤、保和丸、参苓白术散、四神丸等来调补。

慢性功能性便秘是长期排便次数减少、排便量不足、排便周期过长,或排便困难、大便干结,并

排除了其他可以解释该症状的疾病。其病机为大肠传导失常,其中阳虚、气虚、阴血亏虚型患者,适宜服用膏方调治。主要使用麻仁丸、六磨汤、黄芪汤、润肠丸、增液汤、济川煎等来调治。

记者 王任飞



侠客远行侠义在 留下养生秘诀 伴你笑傲江湖



名人养生

10月30日,一代武侠小说泰斗金庸仙逝,享年94岁。“飞雪连天射白鹿,笑书神侠倚碧鸳”,他留给我们的除了江湖侠义之外,还有养生秘诀。东南大学附属中大医院健康管理中心主任、中医内科副主任医师朱欣佚与您分享金庸先生的养生之道。

散步:凌波微步,微微出汗为佳

据港媒报道,金庸先生在71岁时做了心脏搭桥手术,开始把适度运动当做生活的必修课。运动方式选择以山顶散步为主,最初每天只能走十几分钟,半年后,他竟能每天散步近50分钟了。他调侃说:“亲自练习‘凌波微步’已经到了出神入化的境地!”他还总结道,“凌波微步”的要领是一定要走到出汗才算圆满。

中医上讲,百练不如一走,散步是全身性运动,可以提高肌力和肌肉耐力,缓解关节和肌肉疼痛及僵硬,改善身体的平衡和协调,从而降低跌倒和受伤风险。散步比较适合老年人,不像激烈的对抗性运动,而且基本上不受场地限制,简单易行。但建议以平地为主,如果山地上坡下坡会损伤膝盖。

散步时长最好在半个小时以上,具体时间以个人情况而定,以微微出汗的状态最佳,不要大汗淋漓。但北方的老年人秋冬寒冷时节,不一定要出汗,以防受凉感冒。另外,老年人还通过打太极、五禽戏、八段锦等方式进行锻炼。

睡眠:鸣天鼓法,助眠安神

老年人普遍睡眠质量堪忧,金庸先生则有一套睡眠大法——鸣天鼓法,安神助眠。具体操作如下:上床后,静坐闭眼;左掌掩左耳,右掌掩右耳;用指头弹击后脑勺,使之听到咚咚的响声,直至

感觉有点累为止。停止弹击后,躺下头慢慢靠近枕头,然后两手自然安放于身体两侧,便会很快入睡。

鸣天鼓法可以改善脑供血,对耳朵也有一定的保健功效。睡前进行按摩,也有一定的安神作用。对于老年人失眠问题,建议在睡前放松心情,不要胡思乱想,同时要有安静的环境。也可采用这样的保健功法:睡前用热水泡脚,搓足底涌泉穴;食用百合莲子羹等助眠药膳,如果长时间失眠,建议在医生指导下用药治疗。

饮食:多吃少滋味,少食多滋味

金庸先生年轻时无肉不欢,就像洪七公大快朵颐世间美食。但到了晚年,为了心脏健康,他便改变饮食方式,吃得少而精。他还悟出一个饮食之道:“人为生而食,非为食而生。多吃少滋味,少吃多滋味。”

现在老年人过分强调低脂、粗粮养生,却忽略了老年人消化系统较弱,咀嚼功能较低的问题。建议进行粗粮细作,可以煮粥等加工食用,才有利于肠胃的消化吸收。虽然老年人代谢功能慢,但是每天的营养必不可少,还是要均衡营养,合理膳食。

品茗:绿茶虽好,适宜最好

金庸先生还喜欢品茗,尤好绿茶。一杯清茶,一缕阳光,皆宜甚好。茶中含有许多抗氧化物质以抗氧

化营营养素,因此具有保健功效,包括抗氧化、防辐射等。但喝茶也要根据自身情况而定,茶叶往分为红茶和绿茶两大类,红茶暖胃,而绿茶性寒,体质虚寒的人不宜多饮绿茶。睡眠不佳的老年人,建议下午起就不要饮茶。

动脑:下棋健脑防痴呆

相传金庸先生特别喜欢下围棋,这也表现在他的很多作品中。比如《笑傲江湖》中的黑白子痴迷围棋、《天龙八部》中的玲珑棋局等均呈现出他对围棋的爱。喜欢下棋同样也是养生之道。

通过下棋可以健脑,预防老年痴呆。老年人应该培养如绘画、书法等适合自己的爱好,既陶冶身心,又增加脑力活动。

心态:豁达心态,长寿最大秘诀

侠客远行,侠义在。金庸大侠留给我们的不仅是他经典的作品,还有一种侠义情怀,一种豁达心态。这种心态正是他笔下老顽童周伯通天性乐观、不拘礼节,活出的一种洒脱境界。金庸大侠曾经说过:“我的性子很缓慢,不着急,做什么事儿都是徐徐缓缓的,最后也都做好了,乐观豁达养天年。”

金庸先生长寿的最大秘诀就是心态好,豁达乐观,凡是拿得起放得下。除了长寿的遗传因素外,这是最重要的养生之术。养生先养心,只有内心平和,心情好,身体才好。据《大众卫生报》

育儿宝典

宝宝消化不良易感冒? 不妨学学捏脊疗法

宝宝不吃饭、消化不良、易感冒……怎么办?不妨给宝宝捏捏脊。捏脊不仅可以促进宝宝生长发育,还可以强身健体,防治多种疾病,更重要的是,不打针、不吃药,在家里就可以操作。为什么捏脊能够治病强身?捏脊能治什么病?在家怎样给宝宝捏脊?

●为什么捏脊可以治病?

捏脊疗法是指用双手拇指、食指在宝宝背部皮肤表面循序推拿捻动的一种中医推拿方法。中医认为,人体背部中正为十四正经的督脉,为“阳脉之海”,督脉的两侧为膀胱经,督脉和膀胱经是人体抵御外邪的第一道防线。通过捏脊疗法,可以疏通经络,达到调整脏腑的作用。现代医学认为,捏脊疗法可以刺激人体植物神经干和神经节,通过复杂的神经体液因素,提高机体免疫功能,并整体双向调节内脏活动,从而防治多种疾病。

●捏脊可以治疗什么病?

捏脊疗法有疏通经络、调整阴阳、促进气血运行、改善脏腑功能以及增强机体抗病能力等作用,在健脾和胃方面的功效尤为突出。临床常用于治疗小儿疳积、消化不良、厌食、腹泻、呕吐、便秘、夜啼等症;而肺系疾病中的反复感冒、咳嗽、多汗也是其适应症之一;此外,也可作为保健按摩的方法使用。

●怎样给宝宝捏脊?

捏脊的具体操作方式有两种:一种是用拇指指腹与食指、中

指指腹对合,扶持肌肤,拇指在后,食指、中指在前,然后食指、中指指向后捻动,拇指向前推动,边捻边向项枕部推移。另一种是手握空拳,拇指指腹与屈曲的食指桡侧部对合,扶持肌肤,拇指在前,食指在后,然后拇指指向后捻动,食指向前推动,边捻边向项枕部推移。

操作前,宝宝俯卧于床上,操作者站在其后方,选择任意一种方法,沿脊柱旁由下而上连续地提捏肌肤,边捻边向前推进,一般从尾骶部开始,一直捏至项枕部为止(一般捏到大椎穴,也可延至风府穴)。一般每天或隔天捏脊1次,6次为1个疗程。慢性疾病在一个疗程后可休息1周,再进行第2个疗程。

●捏脊时要注意什么?

年龄:捏脊疗法适于半岁以上到7岁左右的宝宝。

时段:捏脊在早晨起床后或晚上临睡前进行疗效较好;捏脊前要露出整个背部,力求背部平整、放松。

温度:捏脊时室内温度要适中,手部要温暖,手法宜轻柔,用力均匀,捏脊中途最好不要停顿。

时间:每次捏脊时间不要太长,以3~5分钟为宜。

手法:开始时手法宜轻,以后逐渐加重,使宝宝慢慢适应;要捏捻,不要捻转;捻动推进时要直线向前,不可歪斜。

禁忌:脊柱部皮肤破损,或患有疖肿、皮肤病者,不可使用本疗法,有高热、心脏病或有出血倾向者慎用。据新浪网